

### NUTRIZIONE



Iniziamo nel dire che che tutto questo trend della valorizzazione delle proteine nella dieta nella pubblicità

non è giustificato da nessuna carenza, abbiamo già un alimentazione iper proteica, il problema è che quest'ultima è troppo ricca di proteine d'origine animale che vegetale in un rapporto 80% e 20%, sarebbe già un passo avanti arrivare a 50% e 50%.

Ma perchè le principali raccomandazioni della salute invitano a mangiare meno proteine animali ma più proteine vegetali? (...)

L'articolo:

<http://papillevagabonde.blogspot.it/2014/02/dove-sono-le-proteine-vegetali.html>

Sull'argomento:

[http://news.paginemediche.it/it/231/la-mela-del-giorno/nutrizione-e-scienze-dell'alimentazione/detail\\_206832\\_non-solo-carne-ecco-dove-possiamo-trovare-le-proteine.aspx?c1=25](http://news.paginemediche.it/it/231/la-mela-del-giorno/nutrizione-e-scienze-dell'alimentazione/detail_206832_non-solo-carne-ecco-dove-possiamo-trovare-le-proteine.aspx?c1=25)

<http://news.supermoney.eu/salute/2014/02/alimentazione-quali-sono-le-proteine-alternative-0069022.html>